

«Как помочь ребёнку справиться со стрессом» рекомендации для родителей



Родители и близкие могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций и научить его справляться со стрессом. Для этого необходимо:

1 Создавать и поддерживать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что "черную полосу всегда сменяет белая". Доброжелательное спокойствие членов семьи придаст ребенку уверенности.

2 Стараться регулярно разговаривать с ребенком о его переживаниях, чувствах, эмоциях. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) планы на будущее совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми жизненных трудностей. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые ощущают поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.

3 Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими). Часто младшему поколению (особенно подросткам) сложно рассказывать о своих переживаниях. Предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет описывать свои чувства. Это принесет облегчение, освободит от негативных мыслей.

4 Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним поможет любая деятельность, требующая усилий: уборка, спортивные упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно. Попробуйте вместе определить, какой активностью он хотел бы заниматься, находясь дома.

5 Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка. Даже если вам кажется, что подросток "впадает в детство" и ничего полезного не делает (рисует, плетет "фенечки", украшает одежду, склеивает модели), — все это является своеобразной «разрядкой» и успокаивает. Через работу

воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

6 Поощрять ребенка к заботе о близких (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах). Приятные обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», "без меня не справится", "я нужен кому-то", становятся дополнительным ресурсом, помогают справиться со стрессом.

7 Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Важно, чтобы традиция была интересна, полезна и любима всеми поколениями. Обычаи можно и нужно трансформировать, тогда дети с удовольствием примут в них участие и не будут считать семейные ритуалы скучной, бесполезной обязанностью.

8 Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще позволяйте детям порадоваться повседневным удовольствиям (вкусной еде, расслабляющей ванне, общению с друзьями по телефону и т. д.).

Педагог-психолог

Е.И.Рагель